

**HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DAN  
PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU  
*EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWI FAKULTAS  
ILMU KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN  
2024**

**Salma Haya Amalia**

**Abstrak**

Kejadian gizi lebih akibat asupan makan yang tidak terkontrol dikalangan kelompok dewasa awal banyak terjadi di Indonesia. *Emotional Eating* merupakan salah satu perilaku makan yang tidak sehat dan cenderung untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan untuk mengatasi emosi negatif. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *Emotional Eating* terutama pada wanita dan mahasiswa adalah adanya perubahan emosi dan kondisi psikologis yang banyak dialami wanita saat masa pra-menstruasi dan juga adanya paparan media sosial. *Emotional Eating* dalam jangka panjang akan berdampak pada kesehatan dan status gizi seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan paparan media sosial dengan perilaku *Emotional Eating* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan desain cross sectional dan sampel diambil dengan teknik stratified random sampling yaitu sebanyak 139 responden. Hasil analisis oleh uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan antara *Premenstrual Syndrome* (PMS) ( $p = 0,010$ ) dan paparan media sosial ( $p = 0,000$ ) dengan perilaku *Emotional Eating* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gejala berat pada masa PMS memiliki risiko sebesar 5,3 kali lebih besar untuk mengalami *Emotional Eating* dan mahasiswa yang terpapar konten terkait makanan pada media sosial memiliki risiko sebesar 2,2 kali lebih besar untuk mengalami *Emotional Eating*. Wanita usia dewasa awal terutama mahasiswa disarankan untuk lebih memperhatikan asupan makan yang sehat ketika menjelang menstruasi atau saat menghadapi perasaan stress dan emosi negatif lainnya agar terhindar dari perilaku makan emosional.

**Kata Kunci :** *Emotional Eating*, mahasiswa, media sosial, pms

# **THE RELATIONSHIP OF *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) AND SOCIAL MEDIA EXPOSURE TO *EMOTIONAL EATING* BEHAVIOR IN STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES UPN "VETERAN" JAKARTA, 2024**

**Salma Haya Amalia**

## **Abstract**

Incidents of overnutrition due to uncontrolled food intake among early adult groups often occur in Indonesia. *Emotional Eating* is an unhealthy eating behavior and tends to consume excessive food to overcome negative emotions. Several factors that can influence the occurrence of *Emotional Eating*, especially in women and female students, are changes in emotions and psychological conditions that many women experience during the pre-menstrual period and also exposure to social media. *Emotional Eating* in the long term will have an impact on a person's health and nutritional status. This study aims to determine the relationship between *Premenstrual Syndrome* (PMS) and exposure to social media with *Emotional Eating* behavior in female students at the Faculty of Health Sciences, UPN "Veteran" Jakarta in 2024. This research method uses a cross-sectional design and the sample was taken using a stratified random sampling technique, namely 139 respondents. The results of the analysis using the Chi-Square test showed that there was a relationship between *Premenstrual Syndrome* (PMS) ( $p = 0.010$ ) and exposure to social media ( $p = 0.000$ ) with *Emotional Eating* behavior in female students at the Faculty of Health Sciences, UPN "Veteran" Jakarta. The research results showed that female students with severe symptoms during PMS had a 5.3 times greater risk of experiencing *Emotional Eating* and female students who were exposed to food-related content on social media had a 2.2 times greater risk of experiencing *Emotional Eating*. Women in early adulthood, especially female students, are advised to pay more attention to healthy eating when approaching menstruation or when facing feelings of stress and other negative emotions to avoid *Emotional Eating* behavior.

**Keywords:** *Emotional Eating*, female students, social media, pms